



ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.

UN ÀNGEL CON LAS ALAS ROTAS
DUELO ANTE UNA PERDIDA

TESINA

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO
EN TANATOLOGÍA

PRESENTA:

ENFRA: NOEMI HIDALGO GRANADOS

ASESOR:

MAESTRA: MARCELA I. FERIA OCHOA

LEÓN, GTO. SEPTIEMBRE 2013



Asociación Mexicana de educación continua y a distancia, A.C.

León Guanajuato AGOSTO DEL 2013

Dr. Felipe Martínez Arronte

Coordinador del Diplomado en Tanatología

PRESENTE:

Por medio de la presente le informo que revise y aprobé la tesina
que presento:

NOEMI HIDALGO GRANADOS

Integrante de la Generación 2012-2013

El nombre de la tesina es

Un Ángel con las Alas Rotas

Duelo Ante Una Pérdida

Maestra: Marcela I Feria Ochoa

Director de Tesina

Asociación Mexicana De Tanatología,A.C

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar a mi Madre, por darme la vida y cuidarme, enseñarme lo bueno de este mundo, por ser padre y madre a la vez pero sobre todo por amarme.

A mi Padre, por los años que no compartimos juntos, por esa semilla que puso para que germinara, por ese amor tan grande que me tuvo dentro de su corazón. Descansa en Paz querido mio

A mis hijos, por el hecho de existir y estar con migo, por sus sonrisas y travesuras, por sus enseñanzas y logros, por sus caricias y besos. Gracias Juanito, Giovanni, Lupita. Los” AMO”

A mis herman@s por compartir tantos momentos bonitos con migo, por enseñarme a valorar la vida, por ser mis amigas, por quererme. Le doy las gracias a mi Dios por ser parte de esta familia.

A mi Esposo porque gracias a el e aprendido a levantarme en momentos difíciles, por ser un maestro de vida y enseñarme todo lo valiosa que soy, por ser mi compañero durante 17 años.

A los Maestros que me han enseñado tanto. En especial a mi maestra Marcela por ser tan calida, humana, transparente y hermosa. GRACIAS

A mis cuñad@s por coincidir con migo y tolerar mi forma de ser.

A mis compañeros de clase por compartir parte de su vida con migo.

Pero sobre todo a Dios que me permite estar aquí y respirar ese aire puro, ver las flores, contemplar las nubes, el sol, el cielo, escuchar el canto de los pájaros, Gracias por esa oportunidad de vida que me da y esa capacidad de amar y sentir.

GRACIAS SEÑOR JESUS

TE AMO

INDICE

JUSTIFICACION.....	1
OBJETIVO.....	2
ALCANCE.....	2
DUELO.....	3
EL DUELO SEGÚN ELIZABETH KUBLER ROSS.....	3
PARA SILVIO MARINELLI.....	3
PARA SIGMUND FREU.....	4
PERDIDA.....	4
CINCO HECHOS ACERCA DE LA PERDIDA.....	5
ETAPAS DEL DUELO SEGÚN ELIZABETH KUBLER ROSS.....	6
DUELO POR PERDIDA DE COSAS MATERIALES.....	7
La casualidad no existe.....	8-9
DUELO POR SEPARACION O DIVORCIO.....	10-12
Se nos condiciona.....	12
La ausencia inevitable.....	13
DUELO POR PERDIDA DE LA SALUD.....	14
Uno.....	15-18
El desequilibrio en mi vida.....	19
DUELO POR LA PERDIDA DE UN SER QUERIDO.....	20
Muerte.....	21
La partida.....	22
CONCLUSION.....	2

UN ANGEL CON LAS ALAS ROTAS

DUELO ANTE UNA PERDIDA

JUSTIFICACION

Tal vez esta introducción sea de utilidad. Para las personas que se encuentran pasando por una pérdida. A lo largo de mi vida, he tenido que pasar por situaciones difíciles de afrontar y aun así, como tú y otros sigo aquí.

Estando sentada en la cama de mi habitación pensando en todas las cosas que me han tocado vivir, recuerdo que cuando era niña, sufrí de maltrato físico y psicológico de parte de mi padre. Ni siquiera tuve la oportunidad de sentir una caricia o un beso de amor de parte de él. Pero ahora entiendo que muy probablemente a él le paso lo mismo por lo mismo no supo dar cariño pues no lo conoció o tampoco lo recibió.

Lamento no haber tenido estos conocimientos que me imparten los maestros de AMTAC (Asociación Mexicana De Tanatología). Pues con estas herramientas identifique y aclare mi mente para darme cuenta que mi padre también fue un niño muy lastimado y por tanto, no podía dar lo que no tenía.

En 1997 me case, y continúe con esta historia, y por azar del destino volví a pasar por el mismo duelo. Mi marido me maltrataba psicológica, económica y moralmente y esto afecto las cinco dimensiones que me sostienen . mental, espiritual, social, económico y físico.

Por tal motivo, los duelos que voy a tocar son: la, perdida de un ser querido, motivos de salud así como la separación y perdida de cosas materiales, y aun cuando se que no son las únicas perdidas que puede experimentar un ser humano, solo

Son algunas de las que a mí me han tocado en mi sentir y en mi vivir.

“La vida está llena de espinas, y no conozco

otro remedio más que pasar rápidamente entre ellas. Mientras más tiempo pasemos sumergidos en aquello que nos lastima, mayor poder tendrá para dañarnos.”

VOLTAIRE

OBJETIVO

Recopilar información de distintos autores que hablan del duelo para apoyar a las personas que están viviendo una pérdida. En esta situación las personas pasan por diferentes estados emotivos que muchas veces congelan su armonía de vida y hacen que el sufrimiento los desgare por dentro, pero es importante saber que son etapas por las que tiene que pasar ante las diferentes pérdidas que se tienen en la vida.

ALCANCE

Con esta información, pretendo ayudar a las personas que están pasando por una pérdida, a lidiar con sentimientos que les provocan un vacío en su interior y que, cuando los trabajan también les pueden brindar el camino para superar esa pérdida, y dependiendo de la intensidad y la forma en que se presentaron los hechos, será el tiempo que necesite cada persona para poder salir de la adversidad.

DUELO

El duelo según Elisabeth Kübler Ross

El duelo es el conjunto de sentimientos, pensamientos, estados de ánimo, comportamientos y reacciones fisiológicas que vive el ser humano tras alguna pérdida significativa.

El duelo no es eterno, dura entre seis meses y un año y medio o dos; sin embargo puede prolongarse durante muchos años y esto sucede porque por alguna razón, la persona no se permite vivirlo expresando sus sentimientos, como llorar o enfrentar su ira o su culpa. Es necesario e importante vivir el duelo para que no se convierta en un “duelo patológico”.¹

Para SILVIO MARINELLI

La palabra duelo designa una experiencia muy dolorosa ocasionada por una pérdida. Es un conjunto de emociones que experimentamos ante la pérdida de alguien o de algo que está unido a nosotros profundamente.

El duelo se produce cuando alguien ha sufrido una pérdida y experimenta muchas emociones y cambios. El tiempo que dura este estado va a depender de lo apegado que estaba a lo perdido y al tiempo que duró la espera del desenlace².

Pbro. Silvio Marinelli Zucalli

¹ <http://akilibri.wordpress.com/2012/01/15/el-duelo-segun-elisabeth-kubler-ross/>

² <http://www.evangelizafuerte.com.mx/2011/10/acompanamiento-del-moribundo-padre-silvio-marinelli-zucalli-power-point/>

Según para SIGMUND FREUD duelo y melancolía

El duelo es la reacción frente a la pérdida de un ser amado o de una figura que ocupes ese sitio (la patria, la libertad, un ideal, etc.). En algunas personas se observa melancolía en lugar de duelo, lo cual hace suponer a Freud de una disposición enfermiza.

La melancolía se identifica con una cancelación del interés por el mundo exterior, la desazón muy dolida, la pérdida de la capacidad de amar, inhibición de la productividad, y una autodegradación. Estos rasgos son comunes con el duelo, excepto en la autodegradación.

En el duelo, esta reacción paralizante no es considerada patológica porque puede explicarse, tiene un origen, y además, tarde o temprano, es superado. El trabajo que opera el duelo, puede explicarse del siguiente modo: el objeto amado ya no está, y según el autor, debe quitar la libido de sus lazos con el objeto, a lo cual se opondrá, y puede llegar a un extrañamiento de la realidad, y a una retención del objeto por una psicosis alucinatoria. Normalmente esto no ocurra, pero una vez concluido el duelo, se retorna a la normalidad. Aplicado a la melancolía, también puede ser reacción frente a una pérdida de objeto amado. En ocasiones, cuando el objeto perdió su protagonismo, o sea ya no es objeto de amor (ejemplo: novia abandonada). Podríamos decir que en la melancolía, la pérdida proviene del subconsciente. Mientras que en el duelo, no hay nada inconsciente.³

PERDIDA

³ <http://www.apuntesdepsicologia.com/trastornos-psicologicos/duelo-y-la-melancolia-segun-freud.php>

El vocablo latino *perdita* se transformó, en nuestra **lengua**, en **pérdida**. El concepto se emplea para nombrar a la **falta o ausencia de algo que se tenía**. Cuando una **persona** dispone de una cosa y luego la pierde, podrá decirse que sufrió una pérdida⁴

Cualquier pérdida, sacude nuestro mundo conocido, nuestra rutina, el orden de las cosas. Desde la más pequeña que nos da coraje, como por ejemplo perder las llaves o que nos roben la cartera, hasta la más grande e irreparable, que nos devasta, como la muerte de un ser querido. Perdidas mayores y perdidas menores, irremediables o no, todas aportan su carga de dolor, de estrés y, desde luego, de enseñanza.⁵

Si bien la pérdida nos lastima, también nos ayuda a crecer espiritualmente, a hacernos más fuertes, más maduros, más sabios. Este tipo de golpes de la vida, si los logramos superar, salimos de la experiencia con un nuevo conocimiento de nosotros mismos y de nuestra propia fortaleza.

Además, la pérdida es inevitable. Durante toda nuestra vida experimentamos continuos procesos de pérdida y ganancia. Así, las perdidas pueden ser de muchos tipos y dimensiones: la separación de nuestra pareja por un divorcio, perder un empleo, una mascota querida, un nivel socioeconómico, nuestras posesiones, incluso la pérdida de nuestro sentido de orden, de seguridad, de control.⁶

“¿Queréis que no os sea sensible la pérdida de las cosas del mundo? No deseéis con ansia lo que no tenéis, ni améis con exceso lo que poseéis.”

San Francisco de Sales

Cinco hechos acerca de la pérdida

⁴ <http://definicion.de/perdida/>

⁵ No hay mal que dure 100 años Luis Hazel N. Editorial Época, S.A. de C.V. 2009. Pag.9

⁶ No hay mal que dure 100 años Luis Hazel N. Editorial E poca, S.A. deC.V.2009. Pág. 10

1. Es inevitable
2. Es la experiencia emocional más dolorosa que pueda sufrir un ser humano
3. Tiene el poder de romper nuestra sensación de seguridad
4. Constituye, sin embargo, una enseñanza, una especie de prueba que nos hace mas fuertes
5. No importa cuan grave sea la perdida, siempre es posible recuperarse y salir adelante.⁷

La pérdida no es otra cosa que el cambio, y el cambio es el deleite de la naturaleza.

MARCO AURELIO

Etapas del duelo según ELIZABETH KUBLER- ROSS

1) Negación y aislamiento: la negación nos permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante. Es una defensa provisoria y pronta será sustituida por una aceptación parcial: “no podemos mirar al sol todo el tiempo”.

2) Ira: la negación es sustituida por la rabia, la envidia y el resentimiento; surgen todos los por qué. Es una fase difícil de afrontar para los padres y todos los que los rodean; esto se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones, aún injustamente. Suelen quejarse por todo; todo les viene mal y es criticable. Después pueden responder con dolor y lágrimas, culpa o vergüenza. La familia y quienes los rodean no deben tomar esta ira como algo personal para no reaccionar en consecuencia con más ira, lo que fomentará la conducta hostil del doliente.

3) Negociación: ante la dificultad de afrontar la difícil realidad, aunado al enojo con la gente y con Dios, surge esta fase de intentar llegar a un acuerdo para intentar superar la traumática vivencia.

4) Depresión: cuando no se puede seguir negando, la persona se debilita, adelgaza, aparecen otros síntomas y se verá invadida por una profunda tristeza. Este es un estado, temporal y preparatorio para la aceptación de la realidad y es contraproducente intentar animar al doliente y sugerirle mirar las cosas por el lado positivo: ya que a menudo, esto es

⁷No hay mal que dure 100 años. LUIS HAZEL N. Época, S.A.de C.V, 2009, Pag, 19-20

una expresión de las propias necesidades, que son ajenas al doliente. Esto significaría que no debería pensar en su duelo y sería absurdo decirle que no esté triste. Si se le permite expresar su dolor, le será más fácil la aceptación final y estará agradecido de que se le acepte sin decirle constantemente que no esté triste. Es una etapa en la que se necesita mucha compasión, con la persona . Tal vez se transmite más acariciando la mano o simplemente permaneciendo en silencio a su lado. Son momentos en los que la excesiva intervención de los que le rodean y tratan de animarlo, le dificultarán su proceso de duelo.

5) Aceptación: quien ha pasado por las etapas anteriores en las que pudo expresar sus sentimientos -su envidia por los que no sufren este dolor, la ira, o el enojo por la pérdida del objeto y la depresión- contemplará el próximo devenir con más tranquilidad. No hay que confundirse y creer que la aceptación es una etapa feliz: en un principio está casi desprovista de sentimientos. Comienza a sentirse una cierta paz, se puede estar bien solo o acompañado, no se tiene tanta necesidad de hablar del propio dolor... la vida se va imponiendo.

Esperanza: es la que sostiene y da fortaleza al pensar que se puede estar mejor y se puede promover el deseo de que todo este dolor tenga algún sentido; permite poder sentir que la vida aún espera algo importante y trascendente de cada uno. Buscar y encontrar una misión que cumplir es un gran estímulo que alimenta la esperanza.⁸

DUELO POR PERDIDA DE COSAS MATERIALES

En nuestra vida creamos muchos apegos y varias alianzas con las cosas que nos pertenecen, pero tal vez el practicar el desprendimiento nos ayuda a controlar nuestras emociones y sentimientos en relación con lo que nos sentimos apegados en nuestra vida, de manera que no permitimos que esos apegos nos controlen y que estos a su vez los podamos sobre llevar diariamente.

⁸ Fundación Elisabeth Kübler-Ross <http://www.ekrfoundation.org/>

<http://www.eraenabril.org/2013/05/las-5-etapas-del-duelo-segun-la-dra-elisabeth-kubler-ross/>

Perder es “quedar privado de algo que se ha tenido (una relación),o fracasar en el mantenimiento de una cosa que valoramos(un robo) Tambien se aplica a reducir alguna sustancia o proceso (pérdida de habilidades físicas) o destruir o arruinar la vida (guerra) (Neimeyer,2002).

Perder es una situación humana, crecer es aprender a despedirse y eso en muchos casos por no decir siempre, es asociar pérdida-duelo.-

Ahora bien: el sentido que se le da a esa pérdida depende de una serie complementaria, basada en : historia previa de pérdidas, significado inconsciente del objeto perdido , contexto interpersonal , momento evolutivo, situación desencadenante.-

Desde éste punto de vista, parecería que no es más complicado elaborar una pérdida por muerte, que un divorcio o el desempleo, puesto que todo se basa en la estructura de significados que sostiene al objeto perdido.-

Pérdidas materiales: asociadas a objetos o posesiones o condiciones materiales de vida (mudanzas, robo, migración)⁹

A continuación transcribo un párrafo del libro “La Rueda de la Vida” de la Dra Elizabeth Kubler-Ross que nos muestra como reacciono ante un hecho muy importante de su vida.

LA CASUALIDAD NO EXISTE

La vida sencilla de la granja lo era todo para mí. Nada me relajaba mas después de un largo trayecto en avión, que llegar al serpenteante camino que subía hasta mi casa. El silencio de la noche era más sedante que un somnífero .Por la mañana me despertaba la sinfonía que componían vacas, caballos, pollos, cerdos, asnos, hablando cada uno en su lengua. Su bullicio era la forma de darme la bienvenida. Los campos se extendían hasta donde alcanzaba mi vista, brillantes con el rocío recién caído. Los viejos arboles me ofrecían su silenciosa sabiduría.

⁹ **Contacta:** sobreviviendo_sigmund@yahoo.es

sobreviviendo.sigmund@gmail.com

Allí se trabajaba de verdad. El contacto con la tierra, el agua y el sol, que son la materia de la vida, me dejó las manos mugrientas. Mi vida, mi alma estaban allí.

Pero un día, el 6 de octubre de 1994 me incendiaron la casa. Se quemó toda entera, hasta el suelo, y fue una pérdida total para mí. El fuego destruyó todos mis papeles. Todo lo que poseía se transformó en cenizas.

Atravesaba a toda prisa el aeropuerto de Baltimore a fin de coger un avión para llegar a casa cuando me enteré que esta estaba en llamas. El amigo que me lo dijo me suplico que no fuera allí todavía. Pero toda mi vida me habían dicho que no estudiara medicina, que no hablara con pacientes moribundos, que no creara un hospital para enfermos de sida en la cárcel, y cada vez, obstinadamente, yo había hecho lo que me parecía correcto y no lo que se esperaba que hiciera. Esa vez no sería diferente.

Todo mundo sufre contratiempos en la vida. Cuanto más numerosos son más aprendemos y maduramos.”

El viaje en avión fue rápido. Muy pronto ya estaba en el asiento de atrás del coche de un amigo que conducía a toda velocidad por los oscuros caminos rurales. Desde varios kilómetros de distancia distinguí nubes de humo y lenguas de fuego que se perfilaban contra un cielo totalmente negro. Era evidente que se trataba de un gran incendio. Cuando ya estábamos más cerca, la casa, o lo que quedaba de ella, casi no se veía entre las llamas. Aquella era una escena digna del infierno. Los bomberos dijeron que jamás habían visto algo semejante. Debido al intenso calor no pudieron acercarse a la casa hasta la mañana siguiente.

Esa primera noche busqué refugio en la alquería, que no se hallaba lejos de la casa y estaba habilitada para acoger a mis invitados. Me preparé una taza de café, encendí un cigarrillo y me puse a pensar en la tremenda pérdida que representaba para mí los objetos carbonizados en ese horno ardiente que en otro tiempo fuera mi casa. Era algo aniquilador, pasmoso, incomprensible. Entre lo que había perdido estaban los diarios que llevaba mi padre desde que yo era niña, mis papeles y diarios personales, unos 20.000 historiales de casos relativos a mis estudios sobre la vida después de la muerte, mi colección de objetos de arte de los indios norteamericanos, fotografías, ropa, todo.

Durante 24 horas permanecí en estado de conmoción. No sabía cómo reaccionar, si llorar, gritar, levantar los puños contra Dios, o simplemente quedarme con la boca abierta ante la férrea intromisión del destino.

La adversidad solo nos hace más fuertes.

Siempre me preguntan cómo es la muerte. Contesto que es maravillosa. Es lo más fácil que vamos a hacer jamás.

La vida es ardua. La vida es una lucha

La vida es como ir a la escuela; recibimos muchas lecciones. Cuanto más aprendemos, mas difíciles se ponen las lecciones.

Aquella era una de esas ocasiones, una de las lecciones. Dado que no servía de nada negar la pérdida, la acepte. ¿Qué otra cosa podía hacer? En todo caso, era solo un montón de objetos materiales, y por muy importante o sentimental que fuera su significado, no era nada comparados con el valor de la vida. Yo estaba ilesa, mis dos hijos, Kenneth y Barbará, ambos adultos, estaban vivos. Unos estúpidos habían logrado quemarme la casa y todo lo que había dentro, pero no podían destruirme a mí.¹⁰

DUELO POR SEPARACION O DIVORCIO

Una de las tareas más importantes que se dan en la pareja nos dice Minuchin y Fishman (1984) es la fijación de límites que los protejan para procurar la satisfacción de las necesidades psicológicas sin que interfieran los parientes políticos, los hijos, los amigos u otras personas. Es importante que se cumplan estos límites al principio de la relación: con la familia y los amigos ya que de no ser así esta brecha se irá haciendo más grande con la llegada de los hijos a los cuales también se les permitirán abusos en el tiempo y espacio de la pareja creando la insatisfacción psicológica de la misma.

¹⁰ La rueda de la vida, Elizabeth Kubler-Ross, Z de bolsillo abril 2006, Pág. 17 -19.

En la formación de una pareja, son significativas las dimensiones de la parte y del todo. Al comienzo uno de los cónyuges se experimenta como un todo en interacción con otro todo. Para formar la nueva unidad de pareja, cada uno de los miembros debe de convertirse en parte. Es posible que esto se experimente como una cesión de individualidad. Por lo que es importante poner el acento en la complementariedad, para que los cónyuges comprendan que la pertenencia es enriquecedora, no sólo limitadora (Minuchin y Fishman, 1984).

Una pareja es un vínculo amoroso donde ambos se complementan y crecen juntos, es algo natural, saludable y maravilloso. Tener una pareja es compartir, convivir, estar acompañados, dar y recibir, amar y ser amados, es lo mejor que le puede pasar al ser humano siempre y cuando haya respeto a la individualidad y a la identidad, cuando se encuentra a la persona indicada, cuando no hay dolor ni sufrimiento y solo existe un sentimiento de paz, de comprensión, apoyo, afecto, protección, respeto y amor (Gómez y Weisz, 2005).

Al pasar el tiempo, la pareja se estabilizará como un sistema equilibrado. Esta evolución hacia un nivel más elevado de complejidad no deja de ser doloroso para cada uno de los miembros debido a todo lo que conlleva la relación en modificaciones de proyectos de vida, acuerdos en común a seguir, así como la adaptación de pensar y planear en forma no individual sin olvidar los principios de cada una de las partes. Pero si se sobrevive a esta nueva forma de vida la pareja alcanzará un estado en que, en ausencia de cambios internos importantes o de influjos externos, las fluctuaciones del sistema se mantendrán dentro de la amplitud establecida (Minuchin y Fishman, 1984).¹¹

En la entrada anterior sobre el [duelo por divorcio](#) decíamos que tener información sobre el tema es el primer paso importante que nos ayuda a entender lo que estamos pasando y nos orienta sobre la forma más sana de llevar el proceso.

Los desencuentros forman parte de las crisis de pareja pero no siempre tiene que terminar en ruptura. Podemos encontrar un nuevo equilibrio; y pasar a otra fase de la relación, pero cada vez con más frecuencia, inician un proceso de separación y

¹¹ María del Carmen Elvia Enríques Ayala. EL DIVORCIO Y LOS HIJOS DE PADRES DIVORCIADOS.WWW. Tanatologia- amtac. Com. Pág. 8-9.

divorcio. La muerte del vínculo amoroso suele ser como una enfermedad crónica con un largo periodo terminal. Se comienza con conflictos que van en aumento y no se solucionan, se acrecientan las distancias, se acumulan rencores y otros sentimientos negativos que convierten a la pareja en un “campo de batalla” que acaba por enterrar el proyecto amoroso.

El duelo por un divorcio exige tiempo y suele pasar por diversas etapas emocionales.

La ruptura de pareja es un hecho que afecta principalmente a los miembros del matrimonio, pero también involucra a sus familiares, amigos e hijos.

La separación no es sólo dejar a una persona sino también, es asumir la pérdida de un proyecto, de un sueño y de la vida cotidiana con los hijos. Además, está la pérdida de un compañero, porque aún en nuestra sociedad existe una gran diferencia entre casados y separados.¹²

El desamor equivale a muerte. Para muchos, una ruptura o separación no deseada de una persona enamorada puede constituir el acontecimiento más estresante de toda la vida, incluso más que la muerte de la pareja. Con más o menos tiempo, se percibe que ha desaparecido la magia, la conexión, se deja de sentir interés amoroso-sexual, y aquel ser maravilloso, ideal...no nos gusta igual, ha dejado de seducirnos, o desviamos nuestra mirada hacia una persona que acaba de aparecer en nuestro horizonte. La muerte es despedida de alguien con quien nos unía un fuerte vínculo, que si ha sido muy intenso la persona amada ha llegado a formar parte de nosotros mismos. Vínculo que contiene tantas emociones, tantas promesas, tantas ilusiones...rotas de cuajo. Quisiéramos desaparecer, renacer sin memoria histórica.

La nueva situación provoca desorientación –“estoy perdido/a”, afirman muchos pacientes. La “despedida” es el entierro definitivo, “el llanto de los llantos” y para la que no hemos sido preparados...principalmente cuando ésta es súbita, inesperada, sin conocer ni comprender tan impía decisión y no ha dado tiempo para poner en marcha los recursos personales de afrontamiento. Es un “shock” emocional, en ocasiones, devastador. La mente invierte todo su tiempo y “combustible” en repasar hasta la

¹² **DÉJAME LLORAR, BARCELONA: TARANNÀ EDICIONS, 2004**

saciedad la película del pasado, lo mejor –aquellos momentos inolvidables, mágicos, de pasión, de entrega incondicional y tratando de buscar explicaciones, causas. La nostalgia invade, el pensamiento es monotemático, obsesivo, permanente: Se pierde una gran parte de vida, por tanto, no se duerme, no se come, no se vive. Es una pesadilla permanente. Algún psiquiatra lo etiqueta de auténtico “asesinato” sentimental y psíquico...En otras, las menos, supone una gran liberación para quien decide la ruptura, tras una relación destructiva, patológica.¹³

SE NOS CONDICIONA

Sin embargo, lo más importante es aprender a amar incondicionalmente. La mayoría de nosotros hemos sido educados como prostitutas. Siempre se repetía lo mismo: “Te quiero si...” y esta palabra “si...” ha destruido más vidas que cualquier otra cosa sobre el planeta tierra. Esta palabra nos prostituye realmente, pues nos hace creer que con una buena conducta o con unas buenas notas en la escuela, podemos comprar amor. De esa manera, nunca podremos desarrollar nuestro sentido del amor o nuestro sentido de la autoestima.¹⁴

La ausencia inevitable

Sin duda una de las pérdidas, que más afectan a un hijo es la separación de los padres aunque para mí, fue lo mejor que me pudo haber pasado .A la edad de 9 años mi padre se fue de la casa, pues el ya tenía otra pareja, y nosotros ya no estábamos en sus planes.

Esto significaba que ya no me iba a golpear, mis noches fueron tranquilas, pues ya no llegaría a levantarnos y meternos a la regadera con todo y ropa, no mas gritos, no más miedo.

Mi madre lloraba mucho, y tuvo que pasar tiempo para que ella lograra superar su duelo, ya que amaba mucho a mi padre.

¹³ ESPAI TERAPÈUTIC | C/ FONT I MONTEROS, 22 A - 1º A. PALMA. T. 971.91 91 90 - WEB
DISEÑADA POR: WWW.OCEANWEBMALLORCA.COM

¹⁴ Elizabeth Kubler-Ross. La muerte un amanecer .Luciérnaga. Octubre 1989.Pag.111.

Entiendo que esto, a cada uno de mis hermanos nos afecto de diferente manera, pero también sé, que los que fuimos maltratados, de alguna forma, conocimos la pa

DUELO POR PERDIDA DE SALUD

Nada nos confronta más con el verdadero significado de la vida que la sola posibilidad de perderla con una enfermedad que puede sumirnos en una depresión y alejarnos de vivir con felicidad y responsabilidad.

Para nuestra mente y espíritu esta es una enorme diferencia ya que la depresión, que muchas veces es el verdadero enemigo a vencer, avanza en cuanto nos asumimos sin voluntad. En cambio, ante la responsabilidad, la depresión y tristeza retroceden para dar paso a la acción.¹⁵

El duelo no es sólo muerte...es pérdida. La pérdida tiene múltiples caras; nos pasamos todo el tiempo perdiendo objetos, estados de emoción, relaciones... Pierdo a mi pareja, pierdo mi trabajo, pierdo a un ser querido, pierdo mi casa, mis cosas, mi salud, mi juventud...

Hoy quisiera hablar de la pérdida de la salud. Quiero hablar de ella porque las pérdidas de bienestar las vivo a diario a través de todo lo que me rodea. Quiero hablar de pérdida de salud porque la conozco bien. Quiero hablar de pérdida de salud en honor a la gente que sufre, que hoy está enferma, que hoy llora por dentro o por fuera, da igual. Quiero hablar de salud en honor de todas las personas que trabajan o viven por aliviar al que sufre, de manera profesional o de manera personal.

Hablar de la salud no es hablar sólo de la parte física, sino también de la mental y de la emocional: no sólo hay que estar bien sino sentirlo; a veces uno se siente estupendo y por dentro está hecho un cisco; también sentirse muy malito y sin embargo físicamente no detectarse ningún trastorno.

¹⁵ LIC.GABY PEREZ ISLAS

TANATOLOGA, LOGOTERAPEUTA, ESCRITORA Y CONFERENCISTA

Esto me recuerda a un refrán de mi abuela: “No sólo hay que ser bueno sino parecerlo”... (*“No sólo hay que estar bueno, sino sentirlo”*)

Por la enfermedad se pasa por todas las etapas de duelo: empiezas el aturdimiento, luego negándola o evitándola. Luego empiezas a enfadarte, a enrabiarte y a echarle la culpa a lo que sea y a quien sea. A continuación llega ese momento en el que incorporas a tu vida la idea de tu enfermedad y esto te permite comenzar a trabajar por tu salud, por tu bienestar, por tu recuperación o por la obtención de una mejor calidad de vida. Aceptas y maniobras.¹⁶

Este estado, etapa, proceso final que llega es lo que yo llamo “momento de banco y pipas” donde indago más en mi “yo enfermo” para que me cuente. Es una especie de aclarar contigo mismo en qué punto estás, cómo estás trabajando tu salud, cómo prevenirla, cómo te sientes en ese nuevo rol de enfermedad, qué ha cambiado dentro de ti y qué te exige ahora. Es una etapa donde intento encontrar ese sentido a mi enfermedad y reconciliarme conmigo y con esa situación personal. Puedo incluso sacarle humor si así lo siento, o sumergirme en mis creencias, en mi religión, o en lo espiritual. Cada uno tiene su estrategia de afrontamiento guardada en el bolsillo y sus necesidades. Todas valen.¹⁷

UNO

Cuando recupere el sentido, me di cuenta de inmediato que algo andaba muy mal. Una luz frente a mi hería mis ojos sin que fuera capaz de siquiera parpadear. Intente desviar la mirada, intente mover los brazos para tapar mi rostro con las manos, sin lograrlo.

Mi cuerpo entero estaba totalmente paralizado y era recorrido por dolor y frío como jamás los había sentido.

La mezcla de dolor, terror y otros pensamientos, ocasionaron que perdiera el sentido. Gracias a Dios porque ya no soportaba mas. No sé si pasaron horas o días para que volviera en mí.

¹⁶ http://www.viveplena.com/index.php?option=com_content&view=article&id=150:el-duelo-por-la-perdida-de-la-salud&catid

¹⁷ <http://www.psicologiacrecimientopersonal.es/duelo-perdida.html>

Seguía inmóvil, con los ojos completamente abiertos. El dolor había disminuido un poco, la luz frente a mí se agotaba pero era soportable, ahora fui capaz de darme cuenta de que el terrible ruido era una especie de respiración forzada, profunda y fuerte... no era mi respiración, de eso estaba seguro.

El sonido de una puerta que se abría interrumpió mis pensamientos, distinguí entonces una voz femenina:

-¡pero qué ruido hace esta mierda-comento.

-Es el único que tenemos, ya sabes cómo están las cosas aquí

-le contesto un hombre.

¿Cómo es posible que tengamos solo un aparato de respiración artificial?

-Pues así es, y hay que hacer lo mejor que podamos con lo que tenemos.

-y a este, ¿qué le paso?

-¿Este?...Este ya se jodio.

Destápalo para que lo veas. Sentí como se retiraba de mi rostro una sabana y pude ver a una mujer vistiendo una bata blanca con una expresión de asombro y temor.

-¡Esta despierto!- grito. El hombre junto a ella se inclino a verme.

-Que va, así lo trajeron, cuando llego a urgencias dijeron que había tenido un accidente, estaba completamente intoxicado pero aun consciente, repetía una y otra vez "Laura, Laura, perdóname." Después cayó en coma y en una especie de rigor mortis, no pudieron cerrarle los ojos.

Por suerte ,algo sucedió que distrajo mi atención: la puerta se abrió y entro una enfermera. Esta vez no era aquella mujer fría que acostumbraba a cambiar el suero que me alimentaba. Se acerco a mi cama y se inclino para verme. Note mucha tristeza en sus ojos verdes, su pelo rubio caía constantemente sobre su rostro y ella lo empujaba con sus dedos hacia atrás de las orejas. Estuvo observándome por unos segundos y pude leer su nombre en el gafete del hospital: Esperanza.

-Hola-me dijo.

-Hola esperanza- imagine contestarle.

-Pobrecito de ti, mira como estas.

-pues ya vez como es la vida, seguía yo la conversación en mi mente.

Me acaricio el pelo y me dijo:- no te preocupes, yo te voy a cuidar.

-Muchas gracias- pensé.

Cuidadosamente cambio el suero, arreglo los cojines bajo mi cabeza y reviso que los aparatos a mí alrededor funcionaran correctamente.

-Hasta mañana-dijo, antes de salir.

-Hasta mañana- imagine contestarle.

Poco a poco mis pupilas se fueron acostumbrando a la intensa luz y pude distinguir el rostro de mi madre, pero no joven y tranquilo como en el sueño del que acababa de despertar, sino en su edad actual y con una expresión de profunda tristeza. Constantemente secaba sus ojos con un pañuelo.

Distinguí también a mi padre parado detrás de ella con su típica expresión de seriedad y fortaleza. Ni siquiera en esta situación se permitía mostrar sus sentimientos, apoyaba su mano en el hombro de mi madre y trato de consolarla.

-Hijito mío, por Dios, ¡contéstame! –suplicaba mi madre.

-Los doctores dicen que no puede oírte, trata de calmarte –le decía mi padre.

-¿Cómo es posible que te que te haya pasado esto hijito?, ¿Por qué? ¿Por qué? - empezó a gritar y a golpearme en el pecho desesperada.

Mi padre la forzó a levantarse y la abrazo fuertemente contra su pecho para calmarla.

–Tienes que calmarte mi vida- le suplicaba. –

¿Cómo quieres que me calme?

-¡Mira a nuestro hijo esta como muerto! gritaba a la vez que trataba de alejarse de mi padre.

-¡Es nuestra culpa! – fue lo último que dijo antes de desmayarse.

Nunca antes vi a mi padre tan afligido, estaba desesperado, veía a mi madre abatida y se volvía para verme, cerró los puños y pude oír como rechinaban sus dientes de tanto que apretaba la mandíbula, reconocí la mirada que tenía cuando estaba a punto de golpearnos. Sentí mucho miedo pero...algo sucedió. De pronto, se llevo las manos a la cara, se hincó a un lado de mi cama y empezó a llorar.

Era difícil para mí creer que estaba presenciando esto, mi padre siempre fue muy duro con nosotros. Sabía que nos quería porque nunca nos faltó nada pero, era muy difícil para el expresar sus sentimientos.

-Hijo mío, lo siento- me decía mientras ponía mi mano entre las suyas-.Te quiero mucho ¿sabes? –No padre no lo sabía.

-Siempre me fue muy difícil expresar mis sentimientos, pensaba que en darles todo lo material demostraba mi amor. Ahora sé que no es así.

-No sabes cuanta falta me hacia oír esto. Y no sabes cuantas ganas tengo de abrazarte y besarte- quise decirle.¹⁸

El desequilibrio en mi vida

Déjame decirte que en este duelo me gustaría detenerme un poco para narrarte mi experiencia de vida. Siendo 3 de octubre del 2008, habíamos ido mi marido y yo a comprar mi regalo de cumpleaños, por supuesto yo estaba muy contenta porque me había obsequiado el horno de microondas que siempre había soñado.

Por la tarde acudí a la casa de mi mama, me encontraba comiendo cuando de pronto al querer pasar el alimento no podía, sentía como si me hubiesen cerrado la garganta, me empecé asustar, y mi corazón latía muy rápido, mis manos y la planta de mis pies las sentía heladas y sudorosas, la respiración era rápida. De pronto mi hermana Rebeca se percató de lo que me estaba pasando y decidió llevarme al médico. En el transcurso del camino yo empeoraba, mis manos se contracturaban al igual que mis piernas. Nunca antes había sentido esto, y lo primero que pensé es que estaba muriendo. El chofer que conducía el taxi a gran velocidad, le pidió a mi hermana que

¹⁸ Francisco J. Ángel. El Esclavo, El camino rojo ediciones, s.a de c.v. Abril 2001, Pág. 11,-13, 16, 17,37-39,70-75.

sacara una biblia que estaba debajo de su asiento y la abriera y empezara a leerla, ni siquiera lograba escuchar lo que decía, solo recuerdo, que le encargue a mis hijos.

Y me angustiaba la idea de no estar en mi espacio y con toda la gente que amo.

Cuando llegamos al médico, me empezó a tranquilizar diciendo, que todo estaba bien , que era solo una crisis de ansiedad pero pronto pasaría, y así fue, poco a poco me fui recuperando. Al paso de los días me sucedía lo mismo pero con mayor intensidad, estaba asustada, ya no comía y me pasaban los días durmiendo, pues era la única forma que se me quitaba el temor.

Una amiga se entero de mi estado de salud y me llevo con una especialista (PSIQUIATRA). Su diagnostico fue ansiedad y depresión, y comencé a tomar medicamentos controlados los cuales me mantenían aletargada en el tiempo.

Recuerdo que en varias ocasiones me tenía que salir a caminar, en compañía de mi marido a las 3 o 4 de la mañana porque se manifestaban los síntomas. Un dia siendo las tres de la mañana me levante al baño cuando de pronto unos perros comenzaron a ladrar y empecé a sentir pánico, levante a mi marido y le dije llámale al doctor, me siento muy mal, te encargo a mis hijos. Mientras el se trataba de comunicar con el médico,, volteé a ver a un Cristo que tenía en mi habitación, empecé a negociar con él, le pedí que me dejara arreglar mis asuntos pendientes y poder decirles a mis hijos cuanto los amaba.

Por fin contesto el doctor, el cual le dijo a mi esposo que era solo una crisis de ansiedad que me aumentara la dosis de Bromazepan, lo hice y empecé a platicar con el de lo que habíamos vivido juntos, me disculpe por el daño que pude haberle hecho consciente/ inconscientemente.

Dure en tratamiento psiquiátrico dos años. En octubre del 2010 me retiraron por completo los medicamentos. Pero algo tenía que aprender en este proceso que el 5 de3 mayo del 2012 tuve una recaída con mayor intensidad que la primera, En pocos días había bajado cinco kilos, pero en esta ocasión ya estaba tranquila, había resuelto mis asuntos pendientes y a mis hijos les demostraba mi amor con palabras y caricias, así que le dije a mi Creador que estaba preparada para lo que El dispusiera.

En la actualidad me trata un psiquiatra con mucho renombre, pero muestra cero compasiones con los enfermos. El logro darme el diagnóstico y dijo tu padeces Trastorno de pánico. El tratamiento es largo pero me siento bien, estoy de pie, puedo trabajar. Ahora disfruto mucho la naturaleza y trato de vivir el día al máximo. Estoy en clases de musicoterapia, superación personal pero sobre todo, he aprendido mucho de mis clases de tanatología.

DUELO POR PERDIDA DE UN SER QUERIDO

Si has perdido a un ser querido, es posible que pases por todo tipo de emociones la duración e intensidad del dolor por la pérdida de un ser querido puede depender de la cercanía de la relación con la persona fallecida.

Aunque la pérdida de un ser querido es un acontecimiento que no puede escogerse, la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades.

THOMAS ATTING

Únicamente aquellos que evitan el amor, pueden evitar el dolor del duelo. Lo importante es crecer, a través del duelo, y seguir permaneciendo vulnerables al amor.

JONH BRATNER.

Es probable que estés triste, preocupado o asustado. Tal vez no estés preparado, estés impresionado o confundido. Puedes sentirte enojado, engañado, aliviado, culpable, exhausto o simplemente vacío. Tus emociones pueden ser más intensas o más profundas que lo habitual, o estar entremezcladas de una manera que nunca habías experimentado.

A algunas personas les cuesta concentrarse, estudiar o comer cuando están atravesando una etapa de duelo. Otras pierden el interés por actividades que solían

disfrutar. Algunos se enfrascan en juegos de computación o beben o comen en exceso. Y otras personas se sienten adormecidas, como si nada hubiese ocurrido.

Todas estas emociones son reacciones naturales frente a la muerte.¹⁹

El duelo puede producir aislamiento, desesperanza, abandono, desinterés, apatía, enojo o cualquier otro tipo de reacción contra si mismo y el entorno. Por ello, es importante generar formas de aminorar estas consecuencias, restituir o instituir nuevos significados sobre lo que una persona puede sentir, representar y significar ante la muerte de un ser querido. Es frecuente que las personas refieran sensación de “vacío” y desesperanza frente al futuro, porque el mundo interior parece haberse destruido y porque el presente o mundo exterior ha dejado de tener importancia.

Por cierto que no es aconsejable pensar en apropiarse de otros “objetos” como elementos sustitutos para solventar la perdida, al contrario, es necesario enfrentarse a la perdida y adaptarse a la nueva realidad.

Al respecto Freud escribió lo siguiente: “Se sabe que el duelo agudo que causa una perdida semejante (la muerte de un hijo/ hija) hallara un final, pero uno permanecerá inconsolable, sin hallar jamás un sustituto... Todo lo que tome ese lugar, aun ocupándolo eternamente, seguirá siendo siempre algo distinto. Y a decir verdad, está bien así Es el único medio que tenemos de perpetuar un amor al que no queremos renunciar.”²⁰

MUERTE

Estábamos de vacaciones en Morelia (Michoacán) a finales de diciembre de 2006 con el propósito de pasar allí el año nuevo y Mickey no se sentía bien. Comento que quería regresar a la ciudad de México y así lo hicimos. Su médico nos aconsejo que nos fuéramos al hospital para que le hicieran análisis. Como era domingo en la tarde y día festivo (31 de diciembre), nos dijo que entráramos por urgencias.

¹⁹ <http://www.vivirlaperdida.com/>

http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/someone_died_esp.html

²⁰ Hermanos en duelo. IMELDA ANA RODRIGUEZ ORTIZ, Octubre 2012, Pag91-92.

El médico llegó al poco tiempo y empezaron a darnos los resultados de los análisis de sangre que le habían hecho. Tenía bajos los glóbulos (no recuerdo cuales) y el médico comentó que debido a eso Mickey se sentía muy cansado y que prefería dejarlo internado para estar monitoreando su condición.

Esa noche nos deseamos un feliz año nuevo y se durmió tranquilo. Al día siguiente tuvo muchas visitas de la familia. Después de comer empezó a decir incoherencias y lo llevaron a hacer una tomografía de cabeza. Sin embargo, al llegar al lugar donde le iban a hacer el estudio, recuperó la coherencia. Los resultados fueron entregados inmediatamente y supimos que no existía nada anormal. Llegó un hematólogo y decidieron hacer un estudio de sangre. El médico dijo que era necesario hacerle varias plasmaferesis (Limpiar plasma de la sangre) y pasarle varias unidades de plasma. Inmediatamente solicitaron al banco de sangre la primera unidad pero ya no se la pusieron.

Mickey empezó a estar muy inquieto y su médico ordenó que le administraran un tranquilizante. Al ver que no respondía y que cada vez estaba más inquieto, le administraron otra dosis y decidieron sujetarlo de los brazos para que no se fuera a lastimar. La inquietud continuaba y quisieron sujetarle las piernas. Me opuse rotundamente, diciendo que yo lo cuidaría para evitar que se lastimara. No soportaba la idea de ver a mi hijo atado de manos y pies en una cama. Todas las visitas se fueron.

Mi marido y yo decidimos quedarnos con Mickey esa noche (cosa que no habíamos hecho en ningún otro internamiento). Mi marido fue al coche por su teléfono celular y Mickey empezó a hacer ruidos horribles; yo grite varias veces “¡qué te pasa hijo!”, y no tuve respuesta. Llegó Miguel Ángel y entre los dos lo abrazamos para tratar de calmarlo. En ese momento, falleció en nuestros brazos.

Debo decir, que no falleció por actividad de lupus. Los resultados del laboratorio reportaron, dos días después del deceso, que Mickey murió por una trombosis trombositopenica fulminante (PTT).

Mickey falleció ese lunes 1 de enero de 2007 siendo las 22: horas. Tenía 23 años de edad.²¹

²¹ Padres en duelo, Recuerdo y Asombro, IMELDA ANA RODRIGUEZ ORTIZ, UNAM, Julio 2009, Pag116-117.

LA PARTIDA

Retomando el texto anterior, recuerdo que mi padre se enfermó en julio del 2011, le diagnosticaron IRC (Insuficiencia renal crónica). Rápidamente lo afilicé a una institución de salud, pues yo sabía lo que esta enfermedad implicaba.

Mi padre se negó a ser intervenido quirúrgicamente. Fue entonces cuando el 1 de enero del 2012, pase por su casa y pensé en visitarlo pero la verdad hice otras cosas menos importantes. No sabía que esa era la última vez que lo vería con vida, y el 3 de enero de ese mismo año, ya estando en mi casa, acostada en mi cama estaba rezando, cuando de pronto, de lado de mi cabecera se cayó una reliquia mía era algo inexplicable puesto que siempre había estado ahí, y no podía entender como se había roto en pedacitos. En el transcurso de la madrugada, del 4 de enero del mismo año sonó el teléfono, y más dormida que despierta contesté. Era mi hermana Rebeca para avisarme que mi padre había fallecido. En ese momento recuerdo que le dije que estaba bien, pero la verdad ni siquiera razoné. Lo asimilé después de mucho tiempo. Solo sé que mi padre murió solo y que dejó muchos asuntos pendientes por resolver.

Lamento mucho no haber podido estar con él. Ahora sé que la muerte puede no ser un suceso difícil y solitario por el que tengamos que pasar, sino todo lo contrario. Me hubiera gustado estar con él en esos momentos, tomarlo de la mano y decirle que estaría bien, rodeado de la gente que lo quería, ponerle un poco de música hermosa, acariciarlo y hacerle sentir que en mí, todo estaba perdonado.

Solo le pido a mi Dios, que lo tenga en un lugar sublime donde haya encontrado el amor, que en esta vida no conoció, y hacerle saber que lo AMO.

El temor a la muerte, señores, no es otra cosa que considerarse sabio sin serlo, ya que es creer saber sobre aquello que no se sabe. Quizá la muerte sea la mayor

bendición del ser humano, nadie lo sabe, y sin embargo todo el mundo le teme como si supiera con absoluta certeza que es el peor de los males" (Sócrates).

Nuestros sufrimientos son caricias bondadosas de Dios, llamándonos para que nos volvamos a Él, y para hacernos reconocer que no somos nosotros los que controlamos nuestras vidas, sino que es Dios quien tiene el control, y podemos confiar plenamente en Él.²²

²² <http://www.proverbia.net/citasautor.asp?autor=971&page=1>

CONCLUSION

Sin duda todos los seres humanos experimentamos los procesos de duelo, Cabe resaltar que todos los autores, coinciden en que se presentan cambios emocionales, y desequilibrio en las cuatro necesidades básicas. (Física, mental, espiritual y social). Desde mi punto de vista el duelo me ha significado un aprendizaje continuo y sin duda he adquirido una fortaleza en mi interior que no conocía, sé que es algo difícil, doloroso y de lenta progresión, pero también sé **que tiene un principio y un final** y que ese final será cíclico.

CITAS BIBLIOGRAFICAS

1. <http://akilibri.wordpress.com/2012/01/15/el-duelo-según-elizabeth-kubler-ross/>

2. <http://www.evangelizafuerte.com.mx/2011/10/acompañamiento-del-moribundo-padre-silvio-marinelli-zucalli-power-point/>

<http://www.apuntesdepsicologia.com/transtornos-psicologicos/duelo-y-la-melancolia-según-freud.php>

<http://definición.de/perdida/>

No hay mal que dure 100 años Luis Hazel N. Editorial Época, S.A. de C.V. 2009. Pag.9,10,19-20.

<http://www.ekrfoundation.org/>.

<http://www.eraenabril.org/2013/05/las-5-etapas-del-duelo-según-la-dra-elizabeth-kubler-ross/>

Contacta:sobreviviendo sigmund@yahoo.es

Sobreviviendo.sigmund@gmail.com

La rueda de la vida,Elizabeth Kubler- Ross, Z de bolsillo abril 2006, Pag. 17-19.

Maria del Carmen Elvia Enriques Ayala. EL DIVORCIO Y LOS HIJOS DE PADRES DIVORCIADOS.WWW.Tanatologia- amtac. Com. Pag.8-9.

DEJAME LLORAR, BARCELONA:TARANNA EDICIONS,2004

ESPAI TERAPEUTIC I C/FONT I MONTEROS,22 A – 1º A.PALMA. T. 971.91 91 90-
WEB DISEÑADA POR:WWW. OCEANWEBMALLORCA.COM

Elizabeth KUBLER-ROSS. La muerte un amanecer. Luciérnaga. Octubre 1989. Pag.111

LIC. GABY PEREZ ISLAS

TANATOLOGA, LOGOTERAPEUTA, ESCRITORA Y CONFERENCISTA

1.http://www.viveplena.com/index.php?option=com_content&view=article&id=150:el-duelo-por-la-perdida-de-la-salud&catid

2.<http://www.psicologiacrecimientopersonal.es/duelo-perdida.html>

Francisco J. Angel. El Esclavo, El camino rojo ediciones, s.a de c.v Abril 2001 Pag. 11,-13,16,17,37-39,70-75.

1.<http://www.vivirlaperdida.com/>

2.http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/someone_died_esp.html

Hermanos en duelo. IMELDA ANA RODRIGUEZ ORTIZ, Octubre 2012, Pag 91-92.

Padres en duelo, Recuerdo y Asombro, IMELDA ANA RODRIGUEZ ORTIZ, UNAM,
Julio 2009, Pag 116-117.

<http://www.proverbia.net/citasautor.asp?autor=971&page=1>